

Pain de seigle à l'épeautre

Ingrédients : 400 g de farine d'épeautre complète type 2000, 100 g de farine de seigle type 1130, 400 ml d'eau, 1,5 cuillère à soupe de levure sèche, 3 cuillères à soupe rases de sel, 1 cuillère à soupe rase de sucre.

Mélangez les deux farines et ajoutez le sel. Vous pouvez ajouter une poignée de graines de sésame et de tournesol. Dissolvez la levure et le sucre dans 400 ml d'eau tiède.

Une fois la levure activée, ajoutez le mélange à la farine et pétrissez la pâte au robot pendant 15 à 20 minutes.

Laissez ensuite la pâte lever à température ambiante pendant 60 minutes. Faites cuire au four préchauffé à 200-240 °C pendant environ 50 minutes (four traditionnel ou à chaleur tournante).

Bon appétit ! Cordialement de France,

Frank Kozlowski Nos farines complètes sont disponibles ici :

<https://www.magasinalafermeeden.com/boutique-laden-sklep>